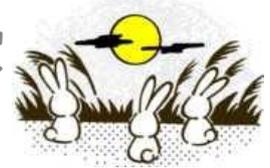




9月予定献立表

《今月のめあて》

てわけしてきちんとかたづけよう！



平成28年度9月

給食回数19回

武蔵野市立第五小学校

日	曜	献立名	牛乳	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	備考
2	金	カレーライス ポイルやさい とうがンスープ なし	○	ぶたにく なまわかめ とうふ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 じゃがい も あぶら こむぎこ こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん なし セロリー もやし とうがん こまつな ながねぎ	とうがん 体を冷やす働きがあるので、夏 のメニューにピッタリです。 今月のとうがんは五小の屋上で 栽培したものです。夏の間グ ン大きくまりました。低カロリ ですが、カリウムを比較的多く 含んでいるのでむくみ解消や高 血圧に効果があります。
5	月	うめじゃごはん すましじ ゆでぶたのおろしポンずかけ なすとピーマンのみそに	ヨ	ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ なまわかめ ヨーグルト	七分米 さとう あぶら	うめぼし ながねぎ キャベツ だいこん なす ピーマン ほうれんそう かんぴょう	
6	火	ひやしちゅうかさば とうがんのそぼろに えだまめ きよほう	○	ぶたにく たまご とりひきにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	もやし にんじん きゅうり とうがん たまねぎ きよほう えだまめ ほししいたけ	
7	水	コーン・ハムいりてづくりパン あつあげのチャムブル おんやさい キャベツのスープ	○	たまご ポークハム なまあげ かつおぶし ベーコン ぎゅうにゅう	きよりきこ さとう バター あぶら マヨネーズ はるさめ	ホールコーン たまねぎ にら チンゲンツアイ にんじん もやし こまつな キャベツ	
8	木	きびごはん のりのつくだに おからバーグ にびたし こうやどうふのみそしる	○	のり おから ぶたひきにく スキムミルク たまご かつおぶし こうやどうふ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび さとう あぶら なまパンこ でんぶん しろすりゴマ	たまねぎ もやし こまつな ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	
9	金	だいやとあおなのチャーハン さかなのコーンピカタ すましじ ポイルやさい プチトマト	○	だいや やきぶた メルルーサ たまご とうふ なまわかめ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら こむぎこ こんにやく ちゅうかドレッシング	にんじん ながねぎ こまつな クリームコーン キャベツ もやし プチマト かんぴょう ほうれんそう	
12	月	ごはん さかなのチーズはるまき じゃがいものきんぴら こんにやくごまに みそしる	○	めかじき スライスチーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 はるまきのかわ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら こんにやく ゴマペースト	さやいんげん にんじん ほうれんそう かぼちゃ ながねぎ	
13	火	ふりかけごはん ピーマンのにくづめ みそしる きりほしだいこんのごます	○	かつおぶし ぶたひきにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ しろごま さとう こむぎこ あぶら パンこ	ピーマン たまねぎ にんじん きりほしだいこん こまつな もやし ながねぎ ほうれんそう かんぴょう	
14	水	とりごはん あげじゃがもいとピーマンのトマトに ベジタブルスープ カステラ	○	とりにく ベーコン ポーク ハム たまご ぎゅうにゅう	七分米 オリーブゆ じゃがいも きよりきこ さとう はちみつ あぶら	たまねぎ にんにく トマト ピーマン にんじん さやいんげん	
15	木	きつねうどん ごもくひじきに にびたし おつきみだんご	○	あぶらあげ ひじき だいや かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	うどん さとう こんにやく あぶら しろすりゴマ しらたまこ でんぶん	ながねぎ ほうれんそう にんじん さやえんどう もやし こまつな	
16	金	あかねごはん とりのてりやき やさしいため さといものゴマみそに すましじる	○	だいや とりにく かつおぶし とうふ なまわかめ ぎゅうにゅう	七分米 もちごめ さとう さといも しろごま	にんじん にんにく キャベツ こまつな もやし ながねぎ	
20	火	きびごはん おからふりかけ なすのはさみあげ おんやさい みそしる	ヨ	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり たまご ぶたひきにく ヨーグルト あぶらあげ なまわかめ	七分米 もちきび さとう なまパンこ しろすりゴマ あぶら こむぎこ ドライパンこ こんにやく	なす たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな れんこん きりほしだいこん ながねぎ	
21	水	カレーうどん むしおはぎ ししゃものカリカリやき やさしいはるさめのいためもの	○	ぶたにく ししゃも きなこ あずき ぎゅうにゅう	うどん さとう はるさめ ごまあぶら もちごめ しろすりゴマ さとう	ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう キャベツ チンゲンツアイ	
23	金	てづくりになじんパン とうふとエビのケチャップに たまごともずくのスープ きよほう	○	スキムミルク とうふ とりにく えび たまご もずく ベーコン ぎゅうにゅう	きよりきこ さとう バター でんぶん ごまあぶら	にんじん たけのこ もやし たまねぎ ピーマン キャベツ にんにく きよほう ながねぎ ほししいたけ	
26	月	あわごはん ぶたのしょうがやき いりどり にびたし みそしる	○	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ しろごま さとう さといも こんにやく あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ こまつな ながねぎ ほうれんそう	
27	火	ミートソーススパゲティ ポイルやさい カレーミネストローネ りんご	○	ぶたひきにく だいや ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう ごまドレッシング オリーブゆ	たまねぎ なす にんじんりんご マッシュルーム セロリー トマトジュース ホールトマト キャベツ れんこん こまつな	
28	水	くりごはん さんまのたつたあげ ほうれんそうのりあえ けんちんじる きよほう	○	さんま きざみのり とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 もちごめ くり さとうでんぶん あぶら さといも こんにやく ごまあぶら	ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう きよほう	
29	木	カレーピラフ わかめスープ さけのみそマヨネーズやき ポイルやさいうめドレッシング	○	ボンレスハム だいや なまわかめ ぎゅうにゅう	七分米 バター あぶら マヨネーズ グラニューとう ごまあぶら あられふ	たまねぎ にんじん ねりうめ さやいんげん にんにく ほうれんそう キャベツ ながねぎ	
30	金	むしいなりずし にくじゃがに きゅうりのとさづけ かきたまじる	○	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし たまご とうふ なまわかめ ぎゅうにゅう	七分米 さとう しろごま じゃがいも こんにやく あぶら でんぶん	にんじん かんぴょう たけのこ たまねぎ こまつな さやいんげん きゅうり	



第8回世界の給食

ポルトガル料理

ポルトガルは日本に西洋の味を最初に伝えた国です。カステラやこんべいとうなど日本でも食べられたお菓子です。またアジやイワシ・米なども食べている国です。素朴でおいしい料理がたくさんあります。今回は鶏肉とスープで炊いたごはんと揚げじゃがいもとピーマンをトマトとしょうがに炒めたもの、野菜のスープ、カステラです。

9月15日は十五夜

昔から、秋は月がきれいに見える季節とわれています。15日は給食でもお月見団子を作ります。

材料 5人分

白玉粉	100g	ボールに白玉粉と豆腐を混ぜあわ
絹ごし豆腐	100g	るのボールにまるめ熱湯の中に
たれ		入れゆです。
さとう	20g	たれはなべに調味料を全部入れ
しょうゆ	15g	火にかけとるみかててきたら火をとめ団子とあわせませ
みりん	2.5g	
でんぶん	4g	
水	50g	



くり

日本のくりは縄文人の主食で、すでに本種が栽培されていました。今は秋の献立に、くりはんはかかせません。他には甘露煮やくり羊かん・栗きんとんなどお菓子里に多く使われています。



月平均栄養価 エネルギー 612kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.8g